

Os sinais da minha criança: sono e cansaço



A importância de reconhecer os sinais da criança.

Desde que nascem e durante os primeiros anos de vida as crianças demonstram de diversas formas as suas necessidades: de comer, de descansar, de dormir, de atenção... Reconhecer estes sinais na sua criança é muito importante para responder às suas necessidades. Com as necessidades satisfeitas a criança sentir-se-á ainda mais amada e confiante e terá mais capacidade de autocontrolo.

No início pode ser um pouco difícil, mas, aos poucos, vai ser muito gratificante saber diferenciar, por exemplo, o choro da fome e o choro do cansaço. A certa altura, os pais até conseguem saber quando a sua criança está cansada ou tem fome antes mesmo de começar a chorar. A vossa relação sairá fortalecida!

Cada criança tem a sua própria forma de mostrar que está cansada ou com sono. Os bebés muito pequeninos, por exemplo, costumam desviar o olhar durante uma brincadeira quando estão cansados. Outros sinais de sono e cansaço podem ser: bocejar, choramingar, chorar, querer colo e atenção, ficar irritável, pedir ou pegar a chucha, apontar para a cama, deitar, ficar distraída, ficar agitada, entre outros.

Utilize o espaço a seguir para apontar os sinais da sua criança em cada etapa do seu desenvolvimento: de que tem sono ou de que está cansada e necessita de uma pausa nas atividades.

Passada esta fase, pode guardar os folhetos como recordação para lembrar destes momentos tão importantes das vossas vidas!

“a criança sentir-se-á ainda mais amada e confiante e terá mais capacidade de autocontrolo.”

“saber quando a sua criança está cansada ou tem fome antes mesmo de começar a chorar.”

Os sinais da minha criança: sono e cansaço

Nome: _____ Idade: _____

Quando estou com sono: _____

Quando necessito de uma pausa para descansar: _____
